

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi atau lembaga setingkat perguruan tinggi. Rata-rata mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang berusia sekitar 18-22 tahun. Mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan berfikir dan tindakan terencana. Sifat yang cenderung melekat pada mahasiswa yaitu selalu berfikir kritis, bertindak secara cepat dan tepat dan saling melengkapi satu sama lain. (Siswoyo, 2007).

Mahasiswa memiliki kebebasan sehingga dapat menentukan pilihan terhadap bidang ilmu yang diminati, bergaul dengan teman-temannya dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis. Mahasiswa dituntut untuk bisa berinteraksi dengan mahasiswa lain dari budaya yang berbeda dan menyelesaikan berbagai tugas baik akademis maupun non akademis. Berbagai tuntutan tugas mengharuskan mahasiswa dapat menguasai permasalahan yang ada, mengelola diri dengan baik, menghadapi segala rintangan dan hambatan serta tidak pantang menyerah pada situasi yang ada. Apabila mahasiswa tidak mampu mengikuti berbagai tuntutan, maka akan timbul stres (Santrock, 2012).

Menurut Ganda (2004) mahasiswa adalah individu yang menggunakan kemampuan dirinya untuk menjalani serangkaian agenda kuliah. Namun pada

kenyataannya terdapat mahasiswa yang sudah bekerja atau sibuk dengan kegiatan organisasi kemahasiswaan.

Selain kesibukan di organisasi atau bekerja paruh waktu, ada beberapa mahasiswa yang juga disibukkan dengan menjadi asisten pada mata kuliah praktikum. Asisten mata kuliah praktikum adalah seseorang yang bertugas untuk membantu memberikan pendidikan mengenai praktikum. Asisten mata kuliah praktikum juga menjadi penghubung antara mahasiswa dengan dosen. Sebagai tangan kanan dosen, asisten mendapatkan peran ganda yang berdampak pada penambahan tanggung jawab ataupun penambahan tugas. Disisi lain juga asisten mempunyai tanggung jawab sebagai mahasiswa seperti yang lainnya.

Data dari Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (2018) menyebutkan bahwa pada semester ganjil 2018/2019 terdapat 223 mahasiswa yang mendaftarkan dirinya menjadi asisten. Namun asisten yang diterima hanya 94 asisten. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki minat yang tinggi untuk menjadi asisten mata kuliah praktikum, karena mengalami kenaikan dua kali lipat dari mahasiswa yang mendaftar dibandingkan dengan semester sebelumnya, yaitu 103 mahasiswa.

Individu yang semula menjadi mahasiswa biasa harus bisa beradaptasi dengan lingkungan baru yaitu menjadi asisten mata kuliah praktikum. Penyesuaian ini harus terjadi secara terus menerus. Pada saat mahasiswa menjadi asisten yang baru, mereka dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan sistem mata kuliah praktikum tersebut, dengan dosen yang mengampuh, serta rekan

kerja. Pada tahap selanjutnya, asisten mendapatkan tuntutan untuk bisa menyesuaikan diri dengan kuliahnya, harus bisa membagi waktu untuk mengerjakan tugasnya dan mendampingi mahasiswa yang diampuhnya serta mengoreksi laporan. Untuk tingkat yang lebih tinggi, asisten harus bisa mengayomi mahasiswa yang baru masuk menjadi asisten, membimbing dan mengarahkan serta menjadi *role* model mereka.

Di dalam proses penyesuaian ini sering kali asisten merasa kewalahan dengan tugas-tugas yang harus dilakukannya, baik itu tugas kuliah maupun tugas sebagai asisten. Menjadi asisten jelas akan memforsir waktu mereka sehingga berpengaruh pada kelelahan fisik dan psikis. Akan tetapi sisi positif menjadi asisten adalah lebih terampil dan cekatan. Apabila penyesuaian ini tidak bisa dilakukan dengan cepat maka akan menimbulkan masalah dan memicu stres terhadap asisten tersebut.

Berdasarkan hasil kuisioner terbuka yang diberikan kepada 4 orang asisten mata kuliah praktikum pada semester ganjil 2018/2019, diketahui bahwa para asisten sulit untuk menyesuaikan diri terutama tentang pengaturan waktu. Alasannya adalah mereka masih mengambil praktikum dan juga mata kuliah wajib lainnya. Disisi lain juga harus mendampingi dosen untuk mengisi kelas, mengikuti pengayaan dengan dosen, memberi materi tambahan diluar jam perkuliahan, serta diskusi dengan rekan asisten lainnya. Selain itu juga salah satu narasumber berinisial A menyebutkan bahwa ia merasa kesulitan untuk menyesuaikan dengan materi praktikum yang diampuhnya, karena harus bisa menguasai materi untuk dapat disampaikan kembali kepada mahasiswa saat

proses belajar mengajar. Sedangkan narasumber berinisial S mengatakan sulit untuk menyesuaikan diri dengan rekan kerjanya. Hal ini terjadi karena S merasa belum bisa berbaaur dan merasa minder dengan asisten yang lebih senior saat ingin menyampaikan materi di kelas.

Schneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri sebagai proses dalam diri individu dan perbuatan individu untuk mengatasi permasalahan, memenuhi kebutuhan, serta mengelola situasi yang sulit yang dapat menghasilkan hubungan yang selaras antara tuntutan hidup dengan kebutuhan dirinya. Seseorang dapat disebut memiliki penyesuaian diri yang normal dan baik apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku psikosomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial agama dan pekerjaan.

Stres sebagai perilaku yang mengawali penyesuaian diri. Stress adalah keadaan dimana lingkungan yang mengkhawatirkan dan mengancam diri seseorang (Desmita, 2010). Respon terhadap stres berbeda-beda. Seseorang mungkin tidak menganggapnya sebagai beban, namun ada pula yang merasa bahwa ini merupakan suatu beban yang sangat berat dan mengancam kehidupannya. Perbedaan tersebut terjadi karena berhubungan dengan bagaimana seseorang memperkirakan, mengevaluasi serta memahami situasi yang sedang dihadapinya. Situasi-situasi yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri biasanya berdampak pada munculnya stres terhadap siswa baru dan siswa internasional (Kamel, 2018 ; Mesidor, 2016).

Soeparwoto (2004) membagi faktor penyesuaian diri menjadi dua yaitu faktor dari luar individu (eksternal) dan faktor dalam diri individu (internal). Faktor dari luar individu terdiri dari kondisi sekolah, keluarga, kelompok sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Rufaida dan Kustanti (2017) dan Medina (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya akan semakin baik pula penyesuaian dirinya, begitu pula sebaliknya. Sedangkan faktor dalam diri individu meliputi motif, konsep diri, persepsi, sikap, kemampuan dan minat, serta kepribadian. Hal ini sesuai dengan penelitian Bidjuni (2016) bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi penyesuaian diri di lingkungan kampus dan perkuliahan. Selain itu gaya coping juga mempengaruhi penyesuaian psikologis. Dari hasil penelitian Sim dan Bang (2016) menunjukkan hasil kecerdasan emosi dari mahasiswa keperawatan sebesar 4,82 poin, coping terhadap stres 2,11 poin dan penyesuaian di perguruan tinggi sebesar 3,27 poin yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dan coping terhadap stres, kecerdasan emosi dan penyesuaian di perguruan tinggi, dan coping terhadap stres dan penyesuaian di perguruan tinggi dari mahasiswa keperawatan.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan coping sebagai pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai sebagai stres. Mahasiswa menggunakan berbagai cara untuk menghadapi masalah penyesuaian diri. Individu umumnya terlibat dalam *emosional-focused coping* dan atau *problem-focused coping*. Perbedaan antara dua jenis gaya coping terletak pada asumsi bahwa coping yang berfokus pada emosi

cenderung untuk mengurangi respon emosional yang terkait dengan situasi, sementara koping yang berfokus pada masalah cenderung untuk menghilangkan atau mengurangi situasi aktual yang menyebabkan kesusahan.

Setiap individu memberi respon yang berbeda saat menanggulangi stres. Metode koping terhadap stres menjadi panduan untuk mengerti reaksi stres. Koping dilakukan untuk menghadapi tuntutan dan tekanan yang dihadapinya. Usaha untuk mengelola tuntutan dari dalam maupun luar individu dengan cara mengubah tingkah laku secara konsisten sehingga situasi stres akan menjadi berkurang maupun hilang (Lazarus & Folkman, 1984).

Shin dkk (2014) mengatakan bahwa mencari dukungan emosional, tindakan penilaian ulang dan interpretasi ulang, penerimaan, dan keyakinan spiritual adalah strategi mengatasi emosi yang berfokus pada hasil, yang dapat menghasilkan hasil positif.

Menurut penelitian Abdullah, Elias, Uli & Mahyudin (2010) upaya mahasiswa dalam melakukan koping terhadap masalah mempunyai dampak yang penting dalam penyesuaian dan prestasi akademik di jenjang universitas. Oleh karena itu, penting untuk membantu mahasiswa baru yang berada dalam masa penyesuaian dan tekanan yang tinggi dalam memilih strategi koping yang sesuai selama masa transisi berlangsung.

Berdasarkan uraian di atas dinyatakan bahwa strategi koping mempunyai dampak yang penting dalam penyesuaian diri mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah “apakah ada hubungan

antara strategi koping dengan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta?”. Melihat dari rumusan masalah yang sudah disampaikan, peneliti lebih lanjut akan mengadakan penelitian yang berjudul **“Hubungan antara Strategi Koping dengan Penyesuaian Diri pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”**.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan strategi koping dengan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum.
2. Mengetahui tingkat strategi koping pada asisten mata kuliah praktikum.
3. Mengetahui tingkat penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum.
4. Mengetahui sumbangan efektif strategi koping terhadap penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memberikan partisipasi pada perkembangan psikologi mengenai penyesuaian diri dan strategi koping khususnya penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi perguruan tinggi

Diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak perguruan tinggi agar memberikan pembinaan kepada asisten tentang strategi koping dan penyesuaian diri pada saat menjadi asisten mata kuliah praktikum.

### b) Bagi asisten mata kuliah praktikum

Dapat memberikan pengetahuan mengenai strategi koping dan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum, sehingga asisten dapat menerapkan strategi koping yang tepat untuk meningkatkan penyesuaian diri yang akan berdampak pada kehidupan perkuliahan.

### c) Peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai strategi koping dan penyesuaian diri.